

(表 14) 學習領域課程計畫

新北市永和國民中學 107 學年度九年級 1 學期健康與體育領域體育科 課程計畫

設計者：簡銘均

第 1 學期

一、本領域每週學習節數（2）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（2）節。

二、本學期學習目標：

- （一）了解何謂體適能，進行體適能檢測，並實際運用於生活中，執行推廣運動倍增計畫。
- （二）認識個人體適能的評估標準及提升方式，進行體適能檢測。
- （三）了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
- （四）了解短跑及應注意的事項，並學習如何減緩造成運動後的肌肉痠痛。
- （五）學習籃球上籃動作，並與運球及投球做結合。
- （六）學習游泳-蛙式及轉身出發、桌球，羽球比賽，等動作。
- （七）永和國中運動倍增計畫：藉著活動增強本校師生對運動的重視，並培養運動習慣。配合相關主題、進行多元學習。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 8/30~8/31	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	1. 調查學生的身體健康情況 2. 說明本學期上課內容及評分方式 3. 實作並記錄學生體適能表現 4. 追蹤運動倍增計畫	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【性別平等教育】 【生涯發展教育】 【多元評量融入】 【校園玩運動計畫】 【環境教育】

第二週 9/3~9/7	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	1. 調查學生的身體健康情況 2. 實作並記錄學生體適能表現	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第三週 9/10~9/14	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 蛙式綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【性別平等教育】 【海洋教育】 【環境教育】

第四週 9/17~9/21	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明籃球兩人進攻注意事項及動作要領 2. 進行綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第五週 9/24~9/28	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 練習馬克操相關動作 2. 訓練速耐力 3. 測驗 100M 4. 練習大隊接力	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【校園玩運動計畫】

第六週 10/1~10/5	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 練習籃球兩人小組綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第七週 10/8~10/12	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明桌球比賽及注意事項 2. 進行 1 對 1 比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【品德教育】

第八週 10/15~10/19	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.練習籃球兩人小組綜合練習 2.說明3對2注意事項及綜合練習	2	自編教材	1.聆聽及觀察 2.實作並紀錄	
第九週 10/22~10/26	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.蛙式綜合練習	2	自編教材	1.聆聽及觀察 2.實作並紀錄	【海洋教育】

第十週 10/29~11/2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明羽球比賽及注意事項 2. 進行半場單打比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【品德教育】
第十一週 11/5~11/09	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 練習籃球兩人小組綜合練習 2. 進行 3 對 2 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	11/9 九年級段考

第十二週 11/12~11/16	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.練習發球及高低手接發球 2.進行發球、接發球、做球、扣球綜合練習	2	自編教材	1.聆聽及觀察 2.實作並紀錄	
第十三週 11/19~11/23	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.說明3對3注意事項及相關規則 2.綜合練習	2	自編教材	1.聆聽及觀察 2.實作並紀錄	【品德教育】

第十四週 11/26~11/30	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 練習馬克操相關動作 2. 訓練速耐力 3. 練習大隊接力	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十五週 12/3~12/7	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行 3 對 3 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

第十六週 12/10~12/14	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 蛙式接自由式轉身練習 2. 兩式混和練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十七週 12/17~12/21	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行 3 對 3 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

第十八週 12/24~12/28	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明羽球比賽及注意事項 2. 進行半場單打比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十九週 12/31~1/4	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明桌球比賽及注意事項 2. 進行 1 對 1 比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

第二十週 1/7~1/11	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行 3 對 3 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第二十一週 1/14~1/18	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 【休業式】	1. 調查學生的身體健康情況 2. 說明本學期上課內容及評分方式 3. 實作並記錄學生體適能表現	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【生涯發展教育】

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）